

蓮根と自然薯のフワシャキ丼



栄養学科 1年 丸 島 花 恋 さん

監修：東京家政大学

メニュー名	【特別賞】 乳製品で骨元氣！蓮根と自然薯のフワシャキ。 ■調理時間 35分			
コンセプト 工夫した点	最初から最後まで楽しめる一杯をテーマに開発させていただきました。長南町の5つの特産物（コシヒカリ、れんこん、しいたけ、自然薯、卵）を使用し、一杯でさまざまな食感を楽しんでいただけます。ごはんにれんこんやしいたけを混ぜ込むことで野菜もバランス良く摂取でき、乳製品もふんだんに使用してカルシウムも補える一品です。あんかけにすることで長い時間温かい料理を召し上がっていただけます。			
材料・分量 (2人分) *分量は調理器具を使用した表示。	材料	分量	材料	分量
	れんこん	90g	わけぎ	5g
	しいたけ	50g	あん 桜えび	3g
	ごま油	小さじ2	めんつゆ(ストレート)	100ml
	酒	小さじ2	片栗粉	大さじ1
	めんつゆ(ストレート)	30ml	卵	4個
	ごはん	2人分	普通牛乳	100ml
	いりごま	2g	卵焼き 自然薯	120g
	きざみのり	1g	スライスチーズ	10g
	大根おろし(ごはん)	60g	無塩バター	20g
作り方	<p>(ごはん) ①れんこんは皮をむき、5mm角のさいの目切りにし、酢水(分量外)につける。しいたけは軸を取って5mm角のさいの目切りにし、軸は細かく切る。 ②フライパンにごま油を熱し、れんこんとしいたけを加えて炒める。 ③れんこんが透き通ってきたら酒とめんつゆを加えて汁気がなくなるまで煮詰め、ごはんといりごまと混ぜておく。</p> <p>(あん) ①フライパンに水100ml(分量外)とわけぎ・桜えび・めんつゆを入れ、沸騰したら水大さじ3(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつける。</p> <p>(卵焼き) ①ボウルに卵を割りほぐし、牛乳・すりおろした自然薯・スライスチーズを入れて良く混ぜる。 ②フライパンにバターを熱し、①を半熟に焼く。</p> <p>(盛り付け) 丼にごはんを盛り、卵焼きをのせてあんをかけ、きざみのりと大根おろしをのせる。</p>			